

# Су Джок



ИСТИНЫ

СВЕТ

Основные приемы  
самопомощи



**CF FOLIO**

Свет Истины

**Су Джок. Основные  
приемы самопомощи**

«ОМІКО»

Су Джок. Основные приемы самопомощи / «ОМІКО», — (Свет Истины)

Одним из наиболее древних из всех известных способов лечения является рефлексотерапия. С незапамятных времен люди при разных недугах и болях инстинктивно поглаживали и разминали больное место, и это помогало облегчить страдания. Постепенно накапливался опыт такого воздействия, возникали и развивались новые приемы, которые систематизировались и превращались в методы. Так появились различные виды массажа и акупунктуры (иглоукалывания), а в XX в. профессор из Южной Кореи Пак Чжэ Ву разработал и подарил миру новый эффективный метод лечения — Су Джок терапию, которая сегодня пользуется огромной популярностью во многих странах. В нашей книге мы рассмотрим наиболее доступные методы Су Джок терапии, которыми сможет воспользоваться неспециалист.

# Содержание

Из истории су джок терапии	5
Введение	7
Системы соответствия	8
Индивидуальные системы соответствия	11
Системы соответствия на кистях и стопах	11
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# **А. М. Гопаченко**

## **Су Джок. Основные приемы самопомощи**

### **Из истории су джок терапии**

История Су Джок терапии началась более двадцати лет назад, когда в марте 1987 года в Сеуле профессор Пак Чжэ Ву открыл Институт Су Джок акупунктуры. С тех пор Су Джок акупунктура прошла путь от лечебного метода, основанного на подобии кисти и стопы телу человека, до всеобъемлющей системы знаний – Су Джок терапии и ОННУРИ медицины.

Знакомство с Су Джок терапией в странах бывшего Советского Союза началось в 1991 году: выступление Пака Чжэ Ву на конгрессе по альтернативной медицине, состоявшемся в Москве, вызвало огромный интерес у слушателей. Они даже потребовали от организаторов изменить регламент, чтобы услышать о Су Джок терапии как можно больше. Но поскольку устроители конгресса не могли этого сделать, профессор пригласил всех желающих в гостиницу, где и продолжил чтение лекции. Несмотря на то, что места для всех не хватало и многим пришлось слушать лекцию стоя в коридоре гостиницы, все были в восторге от знакомства с Су Джок.

Первый семинар по Су Джок терапии, состоявшийся в 1992 году в Москве, также имел огромный успех. В этом же году профессор побывал в Казахстане, Беларуси, Украине, Грузии, Узбекистане.

С 1992 года профессор Пак Чжэ Ву регулярно проводил семинары в Алматинском институте усовершенствования врачей Казахстанского государственного медицинского университета. В 1999 году в г. Алматы открылся первый в мире ОННУРИ колледж, выпускники которого работают во многих странах мира.

В 1993 году начала работу Московская Су Джок Академия, были также учреждены Российская и Международная ассоциации Су Джок терапии, которую возглавил создатель Су Джок профессор Пак Чжэ Ву, а также создан Международный общественный фонд ОННУРИ. В этом же году началось преподавание Су Джок терапии на кафедре рефлексотерапии МСГУ и на кафедре нелекарственных методов лечения и клинической физиологии Московской академии имени И. М. Сеченова.

1993 год стал годом открытия лечебно-оздоровительного центра Су Джок терапии в Минске, на базе которого впоследствии открылся Институт Су Джок терапии.

В Украине в настоящее время успешно действует Украинская Ассоциация акупунктуры Су Джок, и под ее эгидой – филиалы в различных регионах Украины. Су Джок терапия вошла в программы ряда государственных медицинских учебных заведений.

Просветительская деятельность профессора Пак Чжэ Ву и преподавателей Международной ассоциации Су Джок терапии не прекращалась на протяжении более чем двадцати лет, и сейчас Су Джок терапия известна во всем мире.

С 2000 года Су Джок терапия преподается в Международном Су Джок центре на Кипре. В Индии успешно действует Су Джок Академия под руководством Ашока Кумар Котхари. Семинары по Су Джок регулярно проходят в Швеции, Греции, Дании, Чехии, Болгарии, Румынии, России, Польше, Израиле, Италии, Сербии,

Венгрии, Латвии, Молдове, Мексике, Канаде, США и других странах. Множество врачей овладели этим методом также в Бразилии, Иордании, Эстонии, Литве, Великобритании, Иране, Армении, Грузии.

Интерес к Су Джок терапии во всем мире растет, и можно с уверенностью сказать, что она заняла достойное место в ряду лечебных методов и доказала свою надежность, эффективность и огромный потенциал.

## Введение

Одним из наиболее древних из всех известных способов лечения является рефлексотерапия. С незапамятных времен люди при разных недугах и болях инстинктивно поглаживали и разминали больное место, и это помогало облегчить страдания. Постепенно накапливался опыт такого воздействия, возникали и развивались новые приемы, которые систематизировались и превращались в методы. Так появились различные виды массажа и акупунктуры (иглоукалывания), а в XX в. профессор из Южной Кореи Пак Чжэ Ву разработал и подарил миру новый эффективный метод лечения – Су Джок терапию, которая сегодня пользуется огромной популярностью во многих странах.

Чем же вызвана такая популярность и в чем преимущества этого метода лечения?

Прежде всего, преимущество Су Джок терапии в том, что это безмедикаментозный метод лечения, а это является большим плюсом, так как очень часто лекарственные средства у многих людей вызывают аллергические реакции и другие побочные действия. Су Джок терапия – это лечение через воздействие на определенные точки или определенные зоны, расположенные на кистях, стопах (в переводе с корейского «су» означает «кисть», а «джок» – «стопа») и других участках тела.

Во-вторых, этот метод лечения достаточно прост для понимания, его может освоить человек, не имеющий медицинского образования и не обладающий специальными знаниями по анатомии, физиологии или акупунктуре. Простейшие приемы снятия боли и оказания первой помощи методами Су Джок могут с успехом использовать как взрослые, так и дети. Эти приемы можно применять в экстремальных ситуациях, когда рядом нет ни врача, ни медикаментов. Причем для первой помощи не требуется никаких инструментов, кроме собственных пальцев или любых подручных средств – небольшой палочки, спички, ключа и т. п.

Еще одним безусловным преимуществом Су Джок терапии является безопасность этого метода лечения. В отличие от традиционной рефлексотерапии и иглоукалывания этот метод позволяет не воздействовать непосредственно на пораженное место: «пультом управления» больным организмом являются кисти и стопы.

В Су Джок терапии существуют два основных подхода, объединяющие все методы оказания лечебной помощи. Первый (физический) – это лечение через системы соответствия, второй (метафизический) – лечение через энергетическую систему меридианов и чакр. Метафизическое лечение – это коррекция энергетических потоков в организме или в отдельных его областях, системах и внутренних органах, а кроме того, это лечение на психическом уровне энергий, его могут проводить только специалисты – Су Джок терапевты. Такое разделение достаточно условно, так как метафизическое лечение можно проводить и в системах соответствия, к тому же сами системы соответствия являются информационно-энергетическими копиями организма, а это уже метафизика.

В нашей книге мы рассмотрим наиболее доступные методы Су Джок терапии, которыми сможет воспользоваться неспециалист. Для оказания лечебной помощи достаточно правильно определить расположение области соответствия больному органу или участку тела на кисти или стопе и воздействовать на нее с помощью массажа.

Однако поскольку Су Джок терапия – это метод лечения, основанный на определенных философских принципах и теориях, читатель может столкнуться с незнакомыми терминами и понятиями. К тому же, если вы захотите расширить и разнообразить арсенал лечебных методов (лечение цветом, светом, потоком энергий), вам придется запастись терпением и ознакомиться с некоторыми теоретическими положениями, без понимания которых не обойтись. Они приведены в конце книги, в Приложении.

## **Системы соответствия**

Системы соответствия – это своеобразные копии, или проекции организма человека на самых разных участках тела – на кистях, стопах, ушной раковине, радужной оболочке глаза, в области суставов, ногтевых пластин и т. д. Полагают, что наличие таких систем соответствия – это проявление общей закономерности, в соответствии с которой организм человека устроен по принципу голограммы, когда целое проецируется на какую-то свою часть, и эта часть содержит информацию обо всем целом (в переводе с греческого, «голо» – полное, целое, «грамма» – запись, изображение, отражение).

Между любой точкой тела и ее проекцией (соответствующей точкой в системе соответствия) существует тесное взаимодействие. Эти точки находятся как бы в резонансе друг с другом, подобно камертонам, настроенным на одну ноту. Когда в организме возникают какие-то нарушения или развивается какое-либо заболевание, то информация об этом – подобно тому, как звуковая волна от одного камертона передается другим камертонам – поступает во все области соответствия, изменяя состояние точек, связанных с пораженным участком. Эти точки (одна или несколько) становятся очень чувствительными и даже болезненными. Если на такую точку оказать определенное воздействие (например, надавить на нее или растереть), то в ней генерируется ответная электромагнитная волна, поступающая в пораженную область и оказывающая лечебный эффект.



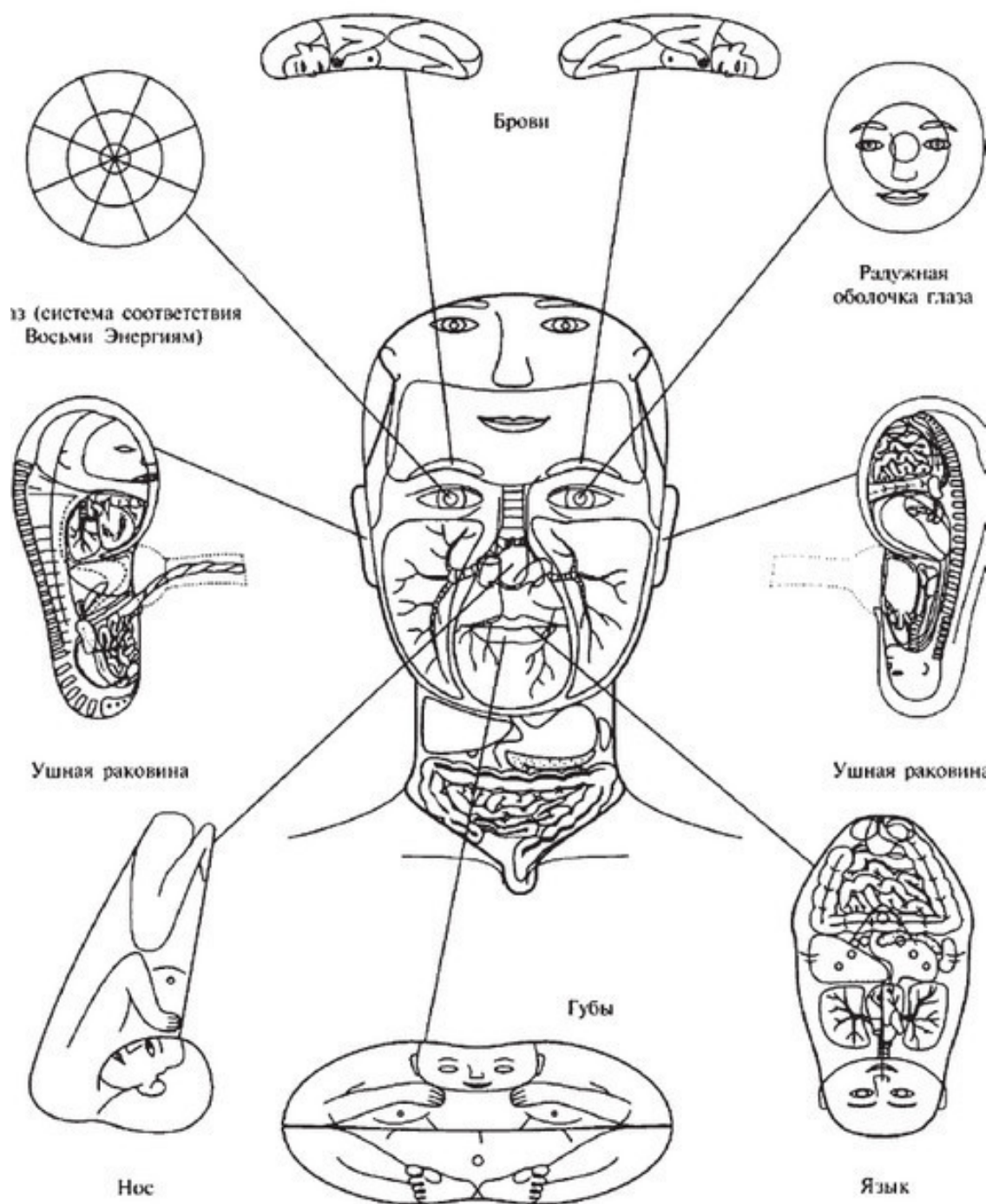


Рис. 1. Системы соответствия в области головы

Благодаря такому «дистанционному» воздействию на область заболевания, лечение через системы соответствия не только эффективно, но и безопасно: если по ошибке воздействие было осуществлено не на те точки, это не приведет к патологическим изменениям в состоянии человека, так как в системах соответствия метод действует избирательно. При правильном воздействии проявляется положительный лечебный эффект, а при неправильном – лечебного воздействия просто не происходит, но при этом, как правило, не происходит и ничего такого, что ухудшало бы состояние человека. Это позволяет широко использовать методы Су Джок терапии людям, не являющимся специалистами в медицине, но изучившими принципы работы на «физическом» уровне – в системах соответствия.

Существует множество систем соответствия, через которые мы можем «дистанционно» влиять на состояние нашего организма. Многие из них располагаются в областях, которые очень часто контактируют с окружающей средой, поэтому мы практически постоянно, даже не осознавая этого, получаем профилактическое и целебное воздействие. Например, когда мы что-то делаем руками, стимулируются точки, относящиеся сразу к нескольким системам соответствия, расположенным на кистях, на пальцах, на фалангах пальцев и даже на ногтях. Так наш организм сам себя поддерживает и исцеляет. К сожалению, такой естественной стимуляции может оказаться недостаточно для того, чтобы избежать болезней, ведь воздействие внешней среды, качество пищи и питья, стрессы, образ жизни и многие другие факторы также оказывают влияние на состояние организма. Но мы можем использовать существующие системы соответствия для целенаправленного воздействия на них и помочь организму справиться с возникшими нарушениями.

Конечно, квалифицированную помощь могут оказать только специалисты. Поэтому здесь мы дадим лишь часть теорий и методик, которыми можно воспользоваться самостоятельно и при необходимости суметь помочь себе или своим близким.

Как было сказано выше, существует множество систем соответствия – обнаружить мини-проекцию организма можно практически на любом участке тела. И любую из этих систем соответствия можно использовать для проведения лечения. Ориентироваться во всем многообразии систем соответствия помогает их классификация. Есть несколько подходов к классификации систем соответствия: по их строению, форме, величине, а также по их расположению. Кроме того, системы соответствия делятся на индивидуальные и объединенные, передне-задние и боковые, статические и динамические и т. д.

Пусть читателя не пугает такое обилие информации, мы рассмотрим только те системы соответствия, которые наиболее часто используются в Су Джок терапии.

По строению системы соответствия делятся на два типа: индивидуальные и объединенные. В индивидуальных организм человека (или участок тела, или внутренний орган) полностью проецируется на одну кисть (на одну стопу, один палец и т. д.), в объединенных – на сложенные вместе две кисти (две стопы, два пальца и т. д.).

## Индивидуальные системы соответствия

### Системы соответствия на кистях и стопах

Знакомство с системами соответствия мы начнем со стандартной (или основной), в которой тело человека проецируется на кисть или стопу. В своих выступлениях на семинарах основатель метода профессор Пак Чжэ Ву не раз подчеркивал, что Су Джок терапия, как всеобъемлющая система знаний с ее многообразием диагностических и лечебных подходов, родилась благодаря именно тому, что удалось обнаружить и осмыслить такое, казалось бы очевидное, явление, как подобие в строении кисти и тела человека. Отсюда произошло, как мы знаем, и название лечебного метода.

В чем же заключается подобие кисти телу человека? Давайте рассмотрим это подробнее.

У человеческого тела можно выделить основную часть (туловище) и пять выступающих частей – голова с шеей, две руки и две ноги. У кисти тоже есть основная часть (ладонная) и пять выступающих частей – пять пальцев. Таким образом, по количеству выступающих частей кисти (и стопы) действительно подобны человеческому телу.

Как же распределяются выступающие части тела на кисти?

У стоящего в естественном положении человека голова занимает особое положение среди выступающих частей – она расположена сверху и направлена вверх, к небу, в то время как руки и ноги направлены параллельно вниз, к земле. Если мы посмотрим на раскрытую кисть, то не сможем не заметить, что, в отличие от остальных четырех пальцев, находящихся рядом и направленных в одну сторону, большой палец также занимает особое положение. Он противопоставлен остальным пальцам, и это дает ему другие возможности двигаться. К тому же, большой палец играет особую роль – он может дотрагиваться до любого из четырех пальцев и создавать давление на них, что является основой хватательной функции руки, т. е. ему присуща функция контроля. (Кстати, регионы в человеческом мозге, отвечающие за координацию и чувствительность большого пальца, значительно крупнее областей, отвечающих за другие пальцы.) Таким образом, в стандартной системе соответствия голова проецируется на большой палец кисти, а руки и ноги – на остальные пальцы.

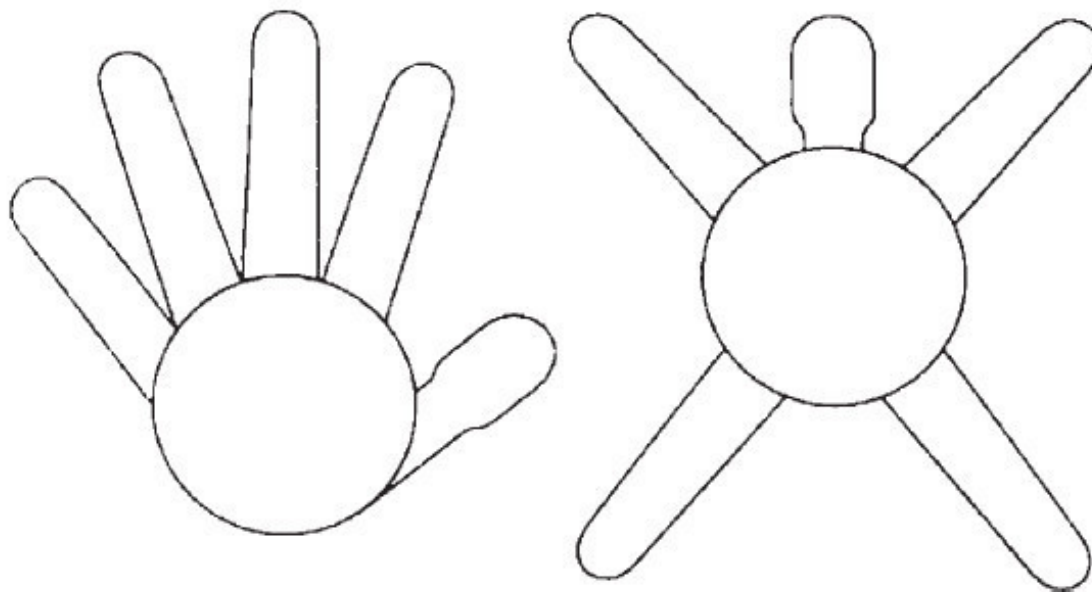


Рис. 2. Подобие кисти телу по количеству выступающих частей

Подтверждение этому можно увидеть при сравнении длины выступающих частей тела и кисти, а также уровня их расположения. Наибольшие по длине выступающие части тела – ноги, они располагаются близко к центральной оси тела, а стопы у стоящего в естественном положении человека занимают самый нижний уровень. На кисти подобное положение занимают 3 и 4 (средний и безымянный) пальцы, которые являются наибольшими по длине и располагаются рядом с центральной линией. Руки у человека меньшей длины, располагаются на среднем уровне и дальше всего от центральной оси тела – точно так же, как 2-й и 5-й пальцы на кисти. Голова же – наиболее короткая и наиболее толстая выступающая часть тела и занимает самый высокий уровень – как и большой палец кисти.

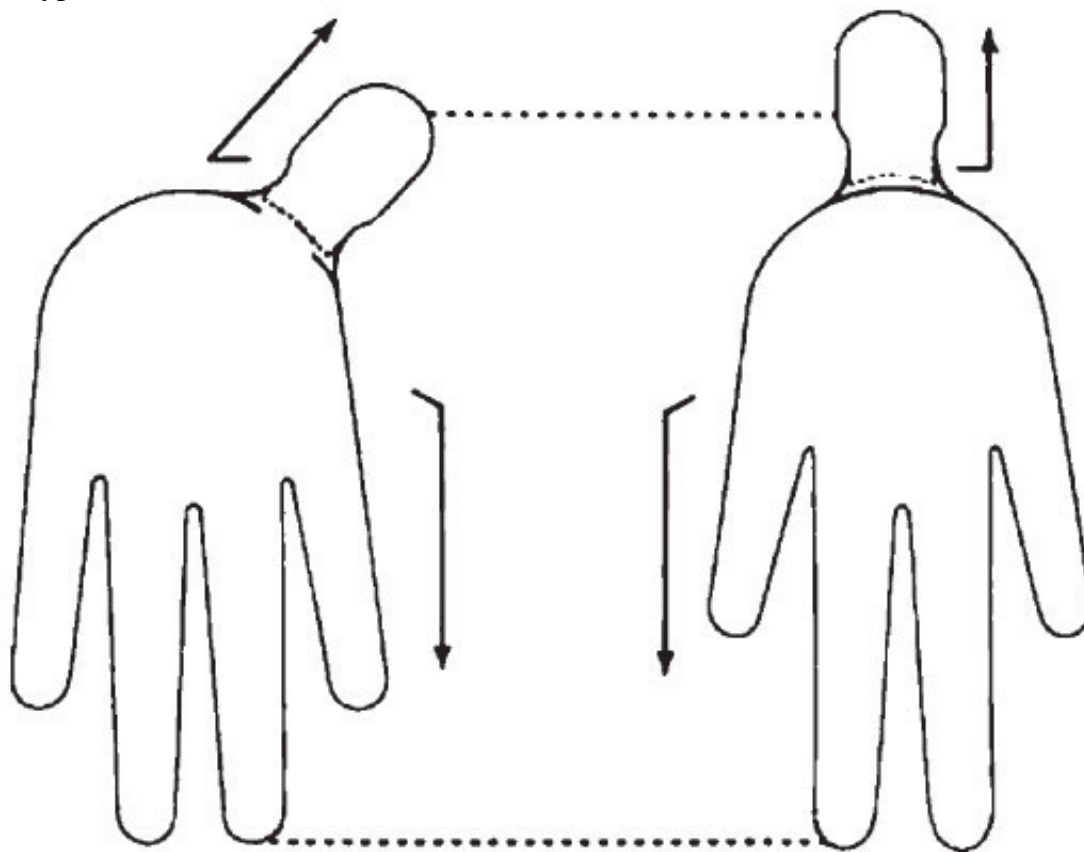


Рис. 3. Подобие кисти телу по направлению, длине и уровню расположения выступающих частей

К тому же, если мы в теле человека выделим левую и правую стороны, которые симметричны относительно центральной оси, то увидим, что голова, в отличие от остальных выступающих частей тела, располагается по центральной линии. Если провести центральную линию на кисти, то она пройдет между третьим и четвертым пальцами до середины лучезапястной складки, а далее – по центру большого пальца к срединной точке на его вершине.

Таким образом, два пальца слева от центральной линии ладони будут соответствовать левой руке и ноге, два пальца справа – правой руке и ноге, а большой палец, через который проходит центральная линия, – голове.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.